

## きょう こんだて 今日の献立

- ご ぶ  
・五分つき米入りごはん
- とりにく  
・鶏肉のバーベキューソース
- きりぼし  
・切干ツナサラダ
- ・かぶのスープ
- ぎゅうにゅう  
・牛乳

サラダの中に入っている緑色の野菜は何でしょうか？

こた  
答えは、“キャベツ”と“水菜”です。

みずな  
**水菜**は、ふゆ はる しゅん むか やさい りよくおうしょくやさい  
冬から春に旬を迎える野菜で、緑黄色野菜のひとつ  
です。きょうと むかし つく  
京都で昔から作られてきたことから「京菜」とも呼ばれ、  
しゃきしゃきとした食感が特徴です。

きょう ねりまくない はたけ と みずな  
今日は練馬区内の畑で採れた水菜とキャベツ  
つか きりぼし つく  
を使って「切干ツナサラダ」を作りました。

よくかんで、あじわいながら食べましょう。

